

美丽春天 摆脱“树懒”病



春天来了,好多人都觉得自己精神不佳,容易犯困,有人还笑称自己是看了《疯狂动物城》被树懒“闪电”传染的。虽说电影里的树懒憨态可掬,但如果生活中得了“树懒”病可就处处不方便了。那么,美好的春天里,怎么才能摆脱“树懒”病呢?

早睡早起 多睡无益

很多人认为,既然白天困得不行,那多睡会不就行了吗?于是很多人一觉睡到大中午,但起床后仍觉得没精神、犯困。

对此,专家指出,多睡不能解困,反而会越睡越困。中医认为“久卧伤气”,睡的时间太长会损伤维持身体功能的“气”,易造成体弱。要想在春日里精神抖擞,就需改掉冬天里早睡晚起的习惯,春天应早睡早起。一般来说,理想的就寝时间是晚间11点到12点左右,即使偶尔晚睡最好不要超过凌晨1点,早上起床时间最晚不应超过8点,即使周末睡懒觉也不宜超过9点。早晨起床后,喝一杯温开水,有助于排出体内积聚的毒素。

专家特别提醒,“春困”不是病,是人体对春季气候的一种适应性反应,完全属于生理现象。一些年长的人,由于阳气回升太过,他们会感到精神萎靡,身体倦怠,易导致旧病复发。其实克服“春困”最好的办法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则,做到起居劳作顺应春天阳气生发、万物萌生的特点,使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气,舒展畅达,生机勃勃。

湿气内火加重春困

春困秋乏,春天为什么会更容易让人想睡觉呢?

有关专家指出,进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。而随着新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断加大,大脑的供氧量就显得不足了。加上气温升高的良性刺激,使大脑受到某种抑制,因而人们就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

不过,专家指出,在中医看来,经常犯困还有两个

原因:要么是体内湿气过重,要么是内火上升。

湿气过重令我们疲倦、易困。专家表示,体内的能量来自脾胃消化吸收,同时身体里多余的湿气也通过脾胃来消除。春天脾胃刚开始恢复阳气,功能比较弱,消化能力就会降低,吃下去的食物代谢不良,会在体内化作湿气。湿气过多会造成各器官工作缓慢,就会表现出疲倦、易困。

而内火上升会令我们劳累、嗜睡。中医认为冬天体内的阳气处在被压抑状态,

到了春天,严寒之气开始撤退后,阳气立即苏醒并发起反攻,所以春天身体阳气比较旺盛。如果此时经常吃一些热性食物如火锅,其中的羊肉和麻辣小料容易生热,体内阳气就会过盛而成为“内火”。

另外,睡眠不规律也会引起内火上升。睡眠不足,尤其是晚11点至凌晨3点不睡,容易导致体内阳气上浮,出现各种“火气”的表现。内火会影响我们的精神和情绪,出现劳累、嗜睡、头晕、精力不集中等现象。

多吃素食多运动

春天的饮食要清淡。油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫现象,表现为体温、血糖降低,情绪低落,工作效率下降,所以春季宜清淡适口。

清淡饮食并不代表什么肉也不吃,春天同样需要摄取足够的蛋白质。从瘦肉、鸡肉和低脂肪奶制品中摄取的蛋白,有助于提高人的精力。

春天里,人的身体非常需

要水果和蔬菜,可以适量多吃水果、饮果汁。水果中含有丰富的钾,钾的缺乏会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中,葡萄干、橘子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

此外,专家提醒,对付春困,不妨吃几天素食,如萝卜、辣椒、葱蒜、水果等,能帮助克服极度的倦怠感。理想的饮食安排是:早餐摄入热量最

多,中餐次之,晚餐最少。

春天里很多人都浑身犯懒不想动,殊不知越宅越易春困。所以,春天里一定要动起来,运动是缓解春困的利器。慢跑有助于细胞和组织得到额外的氧,促使大脑清醒。

天气回暖,有条件的朋友可以多出去锻炼,激发身体潜能。

四种干果补血养肝

有的人体质非常的差,经常出现贫血的现象。那么你知道有什么办法可以补血吗?其实,我们可以通过饮食的方式来补血。那么吃什么补血呢?春季吃这4种干果补血养肝效果好,一起来看看。

桂圆 每100克含铁量大约是3.9毫克,在水果中也属含铁量丰富的,可用于贫血的食疗中,一般煲汤、煮粥为宜。但桂圆肉属于温热食物,对于孕妇、儿童不适合。

桑葚干 含有丰富的铁,在100克中就含有铁42.5毫克,因此具有“补血果”的称号。一般建议将桑葚干煮粥吃,每日食用一碗桑葚粥,不但可以补血,还可以美容,但孕妇慎用。

黑枣 干枣里最为推崇的是黑枣和蜜枣,它们每100克含铁量在3.7-3.9毫克之间,也算是补血食物中的佳品。干枣中还含有丰富的维生素C,维生素C是促进铁离子吸收的重要因子,让机体对铁的吸收事半功倍。但干枣含有丰富的膳食纤维,不利消化,所以每日不宜多食,而且最好是煲汤、煮粥食用。

紫葡萄干 紫葡萄是很好的补血水果。将葡萄晒制成干后,每100克含铁量在9.1毫克。而且葡萄在晒制过程中,最大限度的保留了葡萄皮(葡萄皮的营养含量远远高于果肉),也有利于葡萄干中一些稳定营养素的保留,如铁、锌、锰、蛋白质、抗氧化物质等。

有的女性血虚需要经常食用补血养血食物,而春天适合吃糙米、黑米、黑豆、燕麦等粮食类,但是要记住的是不适合食用白酒、绿豆、石榴、香蕉、冰淇淋等食物。

橘子浑身都是宝

橘子富含葡萄糖、果糖、维生素、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、矿物质等。橘子还含有丰富的类黄酮抗氧化剂,能抑制致癌物发生作用,橘子还有降血压、抗动脉硬化等作用,对于防止心血管疾病的发生有极大功效。橘子不仅营养丰富,作为水果食用,此外,橘子的橘子的叶、皮、络、实、核都可以入药。

橘叶 可以疏肝理气、消肿散毒。

橘皮 橘子皮可以美容、除茶锈、除臭,《本草纲目》中说陈皮(橘子皮)“同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降。”可见在古代,人们就已经认识到橘子的药用价值了。陈皮可以理气、除燥、利湿、化痰、止咳、健脾、和胃。

橘络 橘瓤上的网状经络叫橘络,有通络化痰、顺气活血的功效,常用于治疗痰滞咳嗽等症。橘络中的维生素P含量高,因此可以有效防治高血压,老人平时多吃橘子对身体健康有很大好处。

橘肉 橘子味甘酸、性温,入肺、胃经;具有开胃理气,止渴润肺的功效。治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽及饮酒过度。

橘核 橘子的果核(种子),性微温味苦平,有理气散结止痛之功效。对睾丸肿痛、疝气疼痛、乳房结块肿痛、腰痛等有良效。

韭黄防口舌生疮

近日,日本川崎医疗福祉大学和川崎医科大学的联合研究发现,韭黄对念珠菌的杀菌效果较好,可预防由念珠菌异常增殖引发的口腔疾病。

念珠菌引发的鹅口疮是常见的口腔疾病之一,表现为口腔黏膜或舌头表面形成白色苔状物,引发疼痛,影响进食,常见于婴幼儿、体弱的成年人、戴假牙的老年人。

研究人员选择韭黄、韭菜、青椒、米醋、洋葱等具有抗菌作用的食材做了对比研究,结果显示,这些食材的提取液对培养皿中的念珠菌均有一定杀死效果。其中韭黄提取液的杀菌效果最强,24小时后培养皿中念珠菌数量减少到1/10,48小时后减少到了万分之一。对抗念珠菌通常要用抗菌药,但口腔里形成的菌膜会阻碍药效发挥,此次研究发现,韭黄能对菌膜的形成起到抑制作用。

(本版综合)

3招应对小儿春季咳嗽



听声音分辨咳嗽类型

“爸爸妈妈要学会通过咳嗽声来辨别咳嗽。”有关专家说,一般,咳嗽如果不是不伴或伴有少量痰液,可能是感冒初期引起的干咳,家长可以不用太着急,先观察一两天。

但如果孩子感冒已经好了几天,而且听到孩子咳嗽的声音已经发生了一些变化,那么就要提高警惕了。比如,如

果是感冒后1-3天开始频繁咳嗽,咳嗽声嘶哑如犬吠样,严重时出现面色发青、口唇发绀、烦躁不安、呼吸困难等症状,且咳嗽常常发生在夜间,那么这很可能是急性喉炎引起的咳嗽;如果咳嗽时听到“嘶嘶”的声音,呼吸也显得很急促,那么有可能是支气管炎造成的;如果感冒一周

后出现咳嗽症状,一次呼吸就会连续咳嗽很多次,在吸气的时候还可听到“啾啾”的声音,有可能是合并了细菌感染,痰液堵住了呼吸道。如上这些感冒后出现异样的咳嗽声,家长都要提高警惕,及时带孩子到医院请专业的医生进行诊治,以免延误病情。

别急着吃止咳药,应先祛痰

很多家长一听到孩子咳嗽,就想赶紧让孩子吃一些止咳药来止住咳嗽。其实,这种做法是不正确的。

专家指出,咳嗽是呼吸道黏膜受刺激引起的一种保护性反射。孩子感冒时,通过咳嗽能将气管和肺内积聚的痰

液和病菌咳出来,这有利于病情的好转。如果盲目服用止咳药,抑制了这种咳嗽反射,就会造成痰液大量滞留在呼吸道内,这不仅可造成炎症加重,导致咳嗽迁延不愈,而且还可能会使痰液堵塞气管,出现胸闷、呼吸困难等现象。因

此,孩子咳嗽时,切莫急着使用镇咳药,应先祛痰为主。但如果咳嗽剧烈、频繁、呈痉挛性,已经影响到日常休息,那就需要治疗了。

不过,建议最好在医生的指导下用药,避免用错药耽误或加重病情。

七分靠养,多喝水、清淡饮食

“三分治疗,七分靠养”,专家说,孩子咳嗽时,家长除了遵医嘱给孩子服药外,日常的细心呵护也是少不了的。

宝宝在咳嗽期间,家长要让孩子多喝点水,这样才能使黏稠的分泌物得到稀释,使痰

液更容易咳出来;饮食上要注意清淡,避免辛辣刺激的食物。如果宝宝在入睡时咳个不停,可以适当将宝宝的枕头垫高一点,或用吸入蒸汽的方法通过潮湿的空气,助其清除肺部黏液而平息咳嗽。

孩子有痰咳不出来时,爸爸妈妈也可以在宝宝的前胸和后背(左右肺部的位置)由下往上有序地拍打,尤其要拍打背部和胸部下方痰液易积聚的部位,以促进宝宝痰液的排出。

最近,忽冷忽热的天气让感冒发热的门诊量暴增,抵抗力较弱的小儿首当其冲。春季儿童感冒发烧常伴随着咳嗽,孩子一旦咳起来不但自己觉得辛苦,家长们看着也很揪心。该如何应对这种情况?专家表示,只需三招就能轻松化解春季小儿咳嗽。